

2/7（日）10：00～12：00

オンライン通常稽古

統率：村松さん

参加卒業生：松本竜幸監督、斉藤数正コーチ、中根朱理コーチ

欠席/遅刻/早退：井上さん/奥/なし

内容

【A グループ：村松さん・内田さん・奥・井戸・新妻】

統率：村松さん

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受身

一教技の稽古

前後技の稽古

八方技の稽古

舟こぎ技の稽古

呼吸動作の稽古

正面打ち呼吸投げの攻撃の稽古

正面打ち呼吸投げの稽古

横面打ち四方投げの攻撃の稽古

横面打ち四方投げ(入身)の稽古

胸突き小手下ろしの攻撃の稽古

胸突き小手下ろしの稽古

肩取り一教の攻撃の稽古

肩取り一教(入身)の稽古

今日のポイント：半身を切り過ぎない。

担当：奥

【B グループ：吉田さん・玉木さん・朴さん・橋山】

統率：吉田さん

内容

一教技の稽古
前後技の稽古
舟こぎ技の稽古
呼吸動作の稽古
肩取り一教(入身・転換)の稽古
横面打ち四方投げ(入身・転換)の稽古
胸突き小手下ろしの稽古
正面打ち呼吸投げの稽古

今日のポイント：相手を想定する。

担当：橋山

【Cグループ：磯野さん・加藤さん・井上さん・村上】

統率：磯野さん

内容

一教技の確認
前後技の確認
八方技の確認
舟こぎ技の確認
呼吸動作の確認
肩取り一教(入身・転換)の稽古
胸突き小手下ろしの稽古
横面打ち四方投げ(入身・転換)の稽古
正面打ち呼吸投げの稽古

今日のポイント：視線をどこに向けているか意識する。

担当：村上

感想

こんにち。一年の村上です。以前の通り年度内に昇段予定だと知りました。個人的には自身の昇級すら怪しいため、大変な春休みになりそうです。それでは失礼致します。

担当：村上源